ਕਰ ਇਸਨਾਨ ਸਿਮਰ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ
ਮਨੁ ਤਨੁ ਭਏ ਅਰੋਗ।

ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਨੰ: ੨੩

ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਜਿਸ ਵਿਚ

ਅਰੋਗਤਾ, ਧਨ, ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਉਪਾਉ ਬਾਲਕਾਂ ਦਾ ਅਹਾਰ, ਕਸਰਤ, ਸੁਖ ਦੀ ਲੋੜ, ਵੱਡੀ ਉਮਰਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਦਿਕ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੇ 'ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ' ਵਿਚ ਭੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ!

ਲੇਖਕ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

ਮਿਉਨਸਿਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਦਸੰਬਰ ੧੯੧੨

ਕਾਰੋਨੇਸ਼ਨ ਪਰਿੰਟਿੰਗ ਵਰਕਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ
ਭਾਈ ਸੁਰਾ ਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਛਪਿਆ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭੇਟਾ ਦੋ ਆਨੇ

ਏਹ ਪੁਸਤਕ

ਪਹਿਲੇ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਪਤ੍ਰ ਜਿਲਦ ੬ ਵਿਚ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ॥

ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਮਾਸਕ ਪਤ੍ਰ !

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਕਲਗੀਧਰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਦਿਨ ੧ ਜਨਵਰੀ ੧੯੦੬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਕੇ ਹਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਲੇ ਹਫਤੇ ਨਿਕਲਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੱਸਤਾ ਨਿਰਾਲੇ ਢੰਗ ਦਾ ਹਰ ਕੌਮ ਹਰ ਦੇਸ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਨੀ ਮਾਤ੍ਰ ਬਾਲ ਬ੍ਰਿਧ ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ, ਆਤਮਕ ਧਾਰਮਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਗੁਰਮਤ ਦੇ ਉਤਮ ੨ ਲੇਖ ਆਯੁਰਵੇਦ (ਹਿਕਮਤ) ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੁਖੱਲੇ ਟੋਟਕੇ ਇਲਾਜ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਨ ਤੇ ਇਲਾਜ ਸਾਂਝੇ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੁਸਿਖਯਾ ਨੀਤੀ ਵਾਰਤਾ ਆਤਮ ਵਿਦਯਾ ਅਨੋਖੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਖਬਰਾਂ ਸਿਖਯਾ ਭਰੀਆਂ ਸੁਵਾਦਲੀਆਂ ਨਾਵਲਾਂ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਸੁੰਦਰ ੨ ਲੇਖ ਤੇ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਅਤੀ ਉਤਮ ਲੋੜਵੰਦੇ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤ੍ਰ ਭੀ ਖਾਸੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਤਨਾਂ ੫੦ ਸਫੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਪਯੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਕੇ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ਲਾਗਤ ਤੋਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸਣੇ ਡਾਕ ਖਰਚ ਕੇਵਲ ॥≡) ਟਾਪੂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ।||≡) ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਵਿਦਯਾਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ॥) ਸਾਲ ਪੇਸ਼ਗੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵੀ. ਪੀ. ਦਵਾਰਾ ।||–) ਨਮੂਨਾ =) ਹਰ ਇਕ ਸੱਜਨ ਨੂੰ ਏਸਦਾ ਖਰੀਦਾਰ ਬਣਕੇ ਤੇ ਬਨਾਕੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਤੇ ਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਸਭਤਰਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਤ ਦਾ ਪਤਾ–ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ
ਮਾਲਕ "ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਪਤ੍ਰ" ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼!

"ਸੁਖੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦੇਹ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਭੇੜੀ ਖੇਹ" "ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ" ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਬਚਨ ਉਜਾਗਰ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੀ ਵਿਦਯਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਹੈ ਓਹ ਇਸਦੀ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇਗਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ? ਕੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ ? ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਮੋਟਾ ਪਨ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਤੰਦ-ਰੁਸਤੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਖਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਦਾ ਨਾਉਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਪਣੇ ੨ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਭ ਵਿਚ ਸਫੁਰਤੀ ਹੈ ਸਭ ਵਿਚ ਬਲ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ਓਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਓਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਕਿਣਕਾ ਮਾਤ੍ਰ ਭੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਉਣ ਹੀ ਸੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਮਰਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਔਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਚਲਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਓਹ ਅਜੇ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਗਵਾਨ ਜੀ ਨੇ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ

ਹੈ ਕਿ:—

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਫਟੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕਪੜਜਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਕੇ ਨਵੇਂ ਕਪੜੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਧਾਰਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸੀ ਤਰਾਂ ਇਹ ਆਤਮਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਰੀਰ (ਕਲੇਵਰ) ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਨਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮਿਲ ਜੁਲਕੇ ਅਨੰਦ ਮਈ ਰੈਹਣਾ ਹੀ ਜੀਉਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨਮੇਲ, ਦੁਖ, ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣਾ ਮੌਤ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਭਾਵੇਂ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋਵੇ ਕੁਝ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਰੋਗ ਦਾ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ॥

ਅਸਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਨੁਖ ਦੇ ਅਰੋਗ ਪਣੇ ਦੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਉਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਛੱਡੋ ਕਿ ਜੀਉਣ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਖੇ ਸੰਜਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਖਰਾਬੀ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਕਿ ਜਿਸਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਅਰੋਗਤਾ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬੁਧ ਵਾਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਬਾਤ ਹੈ ਇਸ ਉਤੇ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇ ਕਥਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਸ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਮੁਖ ੨ ਬਾਤਾਂ ਪਰ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਫਰਜ਼

ਜੇਕਰ ਇੱਛਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਬੁੱਧੀਵਾਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ

ਾਹੀਦਾ ਹੇ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਪੇਹਲਾਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਾ ਹੋਣ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ (ਅੰਸ) ਬੀਜ ਪ ਹੋਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਵੇ। ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੂਆਂ ਵਰਗੀ ਗਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਮਨ ਰਹੇ। ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੁਖ ਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕਦੇ ਭੀ ਉੱਚਿਤ ਨਹੀਂ •ਓਹ ਰਾਤ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰੈਹਣ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰਬਲ਼ ਹੋਣਗੇ ਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਓ ਵਿਚ ਅਧੀਰਤਾ ਰਹੇਗੀ, ਓਹ ਦ੍ਰਿੜ ਭਾਉ ਵਾਲ਼ੇ ਨਾ ਬਣ ਸਕਣਗੇ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਤਨੀ ਕਸੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਕੇਵਲ਼ ਸਮੇਂ ਪਰ ਨੰਦ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਮਨ ਵਿਖੇ ਸ਼ੋਕ ਤੇ ਈਰਖਾ ਦੇ ਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਨਾ ਢੁਕਣ ਦੇਣ ਐਸੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਲਾਦ ਲਾਇਕ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ॥

ਬਾਲਕਾਂ ਦਾ ਅਹਾਰ

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਤਾ ਦੁਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਵੇ, ਦਾਈ ਅਥਵਾ ਗਊ ਦਾ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ, ਕ, ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੀ ਦੁਧ ਪਿਆਉਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਇਨਾਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪਣੇ ਹਿਰ੍ਦੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇਣ।

ਦੁੱਧ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਓਹ ਸੌਖਜਾਈ ਨਾਲ ਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜੋ ਅਹਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਓਹ ਭੀ ਉਤਮ

ਹੋਵੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਓਹ ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸੰਜਮੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਜਦ ਓਹ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨਗੇ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ੨ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦਲੇ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣੇ ਅਥਵਾ ਅਧਿਕ ਮਠਿਆਈ ਖੁਆਉਣੀ, (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ) ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ ਰੋਗੀ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਦੁਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਚਾਹ ਤੇ ਅਰਕ ਵਗੈਰਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਖੁਰਾਕ ਸਾਦੀ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਥ ਹੋਏ ਸਮੇ ਪਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਖੁਰਾਕ ਐਸ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਪ੍ਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ:—

ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ !

ਆਦਿਕ ਪਰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਖੇਡਣ ਕੁੱਦਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੀ ਪੂਰਾ ਮਿਲੇ। ਹਥ ਪੈਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਖੂਬ ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨੇ ਲਿਖਣੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾ ਦੀ ਕਥਾ ਵਾਰਤਾ ਕਰਦੇ ਰੈਹਣ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੱਲ ਖਿਚੀ ਜਾਵੇ ਅਰੋਗ ਬਾਲਕ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨੇ ਲਿਖਣੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਨਿਰਬਲ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਬਾਲਕ ਪੰ

ਬਰਸ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਲ ਕੁੱਦ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਹੌਲੇ ਰੁਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਲੈਣ। ਇਸਤੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਭੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਭ ਲੋੜਦੇ ਹਨ!

ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਸਗੋਂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਧਾਰੀ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਭੀ ਸੁਖ ਨੂੰ ਲੋੜਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਣ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਿਖਿਆ ਸਥਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਓਥੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੋਧ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਸਭੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਓਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਬਣ ਜਾਣ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ।

ਇਸਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਹਰਖ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਉਪਜਦਾਹੈਃ—ਅਰੋਗਤਾ, ਧਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਖ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਕਿਤਨੀ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਯਾ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਓਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਕੇ ਓਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੈ ਓਹ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ

ਬੁਧੀ ਭਾਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਜਾਣ ਪਰ ਰੁਪਿਆ ਹਥ ਆ ਜਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਜਾਣ ਪਰ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਕਿਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬੁਧੀ ਦੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ ਓਹ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਧਨ ਦੀ ਵਲੋਂ ਬੇਫਿਕਰ ਸਾੜੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇ ਤਰੀਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਵਾਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਓ ਦਿਨ ਦੇ ਦਸ ਬਜ ਗਏ ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਜੰਗਲ ਪਾਣੀ (ਸੁਚੇਤੇ) ਜਾਣ ਤਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਐਸੇ ਜਵਾਨ ਨਾਂ ਅਰੋਗ ਰੈਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸੁਖ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦ ਹਨ। ਸੁਖ ਇਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਆਪ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਰੋਗਤਾ, ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਧਨ ਪਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਆਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਸੁਖ ਆਪ ਨੂੰ ਓਥੇ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਥੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਕੰਮ ਕਾਜ ਚੰਗਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਛੀ ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸਫਲਤਾ (ਅਧਾਤਮਿਕ) ਸਾਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਰੋਗੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੈਹ ਦਿਓ ਕਿ ਆਤਮਾ ਸਬੰਧੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਦੀ ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਕੀਹ ਹੋਵੇਗੀ? ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਓਹ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੀ ਕੰਗਾਲ ਅਤੇ

ਨਿਰਧਨ ਦਾ ਚਿਤ ਟਿਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰੈਂਹਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਾਂ ਆਤਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵਿਚ ਅਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਡਾਂਵਾਂ ਡੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਭੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਆਉਂਦਾ। ਪਰੰਤੂ ਔਖਿਆਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਤੇ ਭੀ ਇਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਸ ਕੰਮ ਘਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਸ ਅਧਿਕ, ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ, ਕੋਈ ਅਕਲ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਮੂਰਖ, (ਅਗਜ਼ਾਨ) ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਸ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਧਨ ਹੈ, ਕੋਈ ਇਕ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਰਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇ ਓਹਲੇ ਵਿਚ ਦੁਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰੋਗਤਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਬੁਧੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੀਸਰਾ ਧਨ ਦੇ ਹੀ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੀ ਨਿਰੋਲ ਗਜ਼ਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਥੋੜ ਭੀ ਦੁਖ, ਸ਼ੋਕ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਉਲਟ ਜਾਂ ਬੇ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਗਜ਼ਾਨ ਹੀਨ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ॥

"ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ ਹੈ" ਇਹ ਸਚ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਤਖਤ ਦੀ ਭੀ ਕੋਈ

ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਅਪਣੇ ਹਮਲੇ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੰਜਮ ਦੇ ਫਲ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਦੁਖ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੈਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੈਹਤ ਦੀਆਂ ਮਖੀਆਂ ਦਾ ਡੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਸੁੰਦ੍ਰ ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੇਜ ਕੰਡਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਉਪਾਉ ਜੋ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਉਸਦਾ ਨਾਉਂ ਗਯਾਨ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਗਯਾਨ ਦੀ ਇਤਨੀ ਮਹਿੰਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਓੜਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਚ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਗਯਾਨੀ ਹੀ ਇਸਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਗਯਾਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਇਸ ਬਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਮਨ ਹਿਰਦਾ ਮਸਤਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅਛਾ ਹੋਵੇ। ਸਰੀਰ, ਹਿਰਦਾ, ਮਸਤਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹੀ ਬਾਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਸਤੂ ਸੁਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਸਕਦੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਇਤਨਾਂ ਹੋਰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੈਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ:—

"ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੋਨੋਂ ਹੈ ਇਸ ਜਗ ਮੇਂ, ਜਿਉਂ ਬਾਦਲ ਕੀ ਛਾਈ। ਊਪਰ ਪਰੇ ਸਹੈਂ ਸਭ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਅੰਤ ਰਹੇ ਕੋਈ ਨਾਹੀਂ" ॥

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਭੀ ਬਚਨ ਹਨ:-

"ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੋਨੋਂ ਕਪੜੇ ਪਹਰੈ ਆਇ ਮਨੁਖ"

ਦੇਖੋ ਜੋ ਤਯਾਗੀ ਹਨ ਓਹ ਨਿਰਧਨਤਾ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿੰਤੂ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਇਸ ਥਾਂ ਅਸੀ ਸੰਪੂਰਣ ਮਨੁਖ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਸਹਾਇਕਾਰੀ ਮਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਗਯਾਨੀ ਮਨੁਖ ਮਤ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਰਸਤੇ (ਨਾਸਤਕਪਨ) ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਹਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਜੇ ਮੂਰਖ ਆਪਣੇ ਹਥ ਨੂੰ ਸੁਕਾਕੇ ਬੇਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਬ ਦੇ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਦਾਨ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਪਾਪ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਆਗਯਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਕੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਰੁਚੇ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਮਾਲਕ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਖਾ ਪੀਕੇ ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਰੁਝੋ, ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਫੇਰ ਪੰਜ ਅਸ਼ਨਾਨਾ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਅਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ, ਸਤਸੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਭੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰਕੇ ਤਿਸਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਸੌਂ ਜਾਓ। ਇਨਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਧਰਮ ਸਦਾਚਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਇਨਸਾਫ਼ ਪਸੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਸਧਾਰਣ ਚਲਣ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਹੀ ਬੁਧੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼

ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਧਰਮ ਹੀ ਮੇਲ, ਪ੍ਰੀਤੀ, ਸਚਾਈ, ਇਮਾਨ ਦਾਰੀ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਹਿਤਕਾਰੀ ਬਾਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਹੀ ਸਚੇ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਉਪਾਉ ਹੈ ਪਰ ਕੇਵਲ ਕਹਿਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਧਰਮ ਦੀ ਧਾਰਨਾਂ ਅਰਥਾਤ ਉਸਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਤੇ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਠਣਾ !

ਧਾਰਮਕ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦ- ਉਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਠਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਕਿਉਂ ? ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਸੱਜਰੀਆਂ ਹੋਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਤੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਓਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰ ਇਸੇ ਤੇ ਬ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਘਰ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁਲਕੇ ਭੀ ਕਦੇ ਆਲਸ ਨਾ ਕਰਨ। ਪੁਰਾਣ ਭੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਸਤੀ ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ, ਇਹ ਈਸਰੀ (ਭਗਵਤੀ) ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਛਮੀ ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ, ਥੋੜਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ, ਕੀ ਲਛਮੀ, ਸੁਰਸਤੀ, ਈਸਰੀ, ਧਨ, ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਣ ਦੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨਿਰੰ ਸੰਦੇਹ ਓਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਰਸ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਪਰ ਉੱਕਰਣ

ਵਿਚ ਓਹ ਸਾਡੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਨ ॥

ਸੌਣਾ (ਨੀਂਦ)

ਜਵਾਨ ਤੀਵੀਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ ਹਨ ਕੇਵਲ ੬–੭ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ੪ ਬਜੇ ਦੇ ਤੜਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਉਠਿਆ ਕਰਨ, ਸਿਆਲੇ ਵਿਚ ੫ ਬਜੇ ਉਠਿਆ ਕਰਨ। ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ੯ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਬਰਸ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ੧੨ ਬਰਸ ਦੇ ਬ ਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਾਢੇ ਅਠ ਬਜੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਆਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਓਹ ਦਸ ਅਥਵਾ ਸਾਢੇ ਦਸ ਬਜੇ ਸੌਣ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਭੀ ਇਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾ ਮਿਥ ਲੈਣ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਾਗਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਂ ਤੜਕੇ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਜਿਤਨਾ ਛੇਤੀ ਚਾਹੋ ਉਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਹਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਭਾਵੇਂ ਮਿਠੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤਦ ਭੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ "ਪਿਛਲ ਰਾਤ ਨਾ ਜਾਗਿਓ ਜੀਵੰਦੜਾ ਮੋਇਓਇ"।

ਇਕ ਹੋਰ ਮਹਾਤਮਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:–

ਪ੍ਰਾਤਕਾਲ ਕਾ ਸੌਣਾ ਮਿਤ੍ਰੋ, ਨਿਸਚੇ ਹਾਨੀ ਕਰਤਾ ਹੈ।
ਆਲਸ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਦ ਆਪਦਾ, ਚਿਤ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਲਹਤਾ ਹੈ।

ਭਾਵਾਰਥ–ਹੇ ਮਿਤ੍ਰੋ! ਸਵੇਰ ਦੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ

ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਲਸ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਚਿਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਦੁਖ ਘੇਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸੁਖ ਤਥਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ॥

ਜਵਾਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ੬-੭ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਅਧਿਕ ਸੌਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਮ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਓਹ ਬਹੁਤ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਖ ਇਤਹਾਸਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਅਜ ਭੀ ਕਰਨੀ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਕਰ ਦੇਖੋ। ਪ੍ਰਸਿਧ ਬੀਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਵਿਕ੍ਰਮਾਦਿਤ (ਉਜੈਨ ਦਾ ਰਾਜਾ) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਸੀ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਭੀ ਇਤਨਾਂ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਠੀ ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਤਰਾਂ ਠੀਕ ਨਾਂ ਫਬੇ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਸਾਂ ਨੇ ਤਿਨਾਂ ਲਈ ੬-੭ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਖਾਤਰ ਉਚਿਤ ਸਮਝਿਆ ਹੈ॥

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਇਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੁਖਮੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਰਾਤ ਦੇ ੧-੨ ਬਜੇ ਨੂੰ ਸੌਂਕੇ ਦਿਨ ਦੇ ੧੧ ਬਜੇ ਤੋੜੀ ਸੁਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਓਸ ਦੇਸ ਭਾਵੇਂ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਦੇਸ ਮਾੜਾ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਧਰਮਾਤਮਾਂ ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਸੀ ਉਸਦਾ ਤਯਾਗ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਯਾਨ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ॥

ਇੱਕ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਦਾ ਪਾਲਣ !

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਦਾ ਇਕ ਸਮਾਂ ਮਿਥਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਸਦਾ ਪਾਲਣਾ ਹਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਬੋਧੀਆਂ ਵਿਖੇ ਵੱਡੇ ਧਯਾਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਹੁਣ ਕੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ?

"ਰਹੇ ਦਿਵਸ ਤਬਕੇ ਵਹ ਨਾਹੀਂ, ਰਹੀ ਨਹੀਂ ਵਹ ਰਾਤੈਂ। ਕੇਵਲ ਬਾਕੀ ਰਹਗਈ ਪੀਛੇ, ਸੁਮਿਰਨ ਕੀ ਵਹ ਬਾਤੈਂ"

ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਸ਼ਨਾਨ ਧਯਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਭਜਨ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਜਿਸਤਰਾਂ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ ਤਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇ। ਜਾਚਕ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਖੇ ਹੁਣ ਭੀ ਸਾਧੂ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੀਖ ਮੰਗਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਥਵਾ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਪਰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਥਾਲ ਲਈ ਖੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੀ ਸਾਧੂ (ਪੁੰਗੀ) ਏਧਰੋਂ ਓਧਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰਤ ਉਸਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਭਿਖਯਾ ਪਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁੰਗੀ ਸਥਾਨੀ ਸਾਧੂ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਯਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਦੋ ਚਾਰ ਘਰਾਂ ਥੋਂ ਭਿਖਿਆ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਅਧਿਕ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਦੀ ਰੀਤ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਾਲਕ ੬-੭ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਓਹ ਵਿਦ੍ਯਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਖਾਤ੍ਰ ਸਥਾਨਾਂ (Monsatery) ਵਿਚ ਜਾਕੇ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਅਜ ਕਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਅੱਠ ਬਜੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦਸ ਬਜੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਾਰਾਂ ਬਜੇ, ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਜੋ ਹਾਣ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਓ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਜੱਥੇ ਬੰਦੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਆਉਂਣ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬੰਧਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੈਥਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਦਫਾਰ ਦੀ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਕਰੋ ਇਹ ਕੈਸੀ ਮਾੜੀ ਬਾਤ ਹੈ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਕੰਮ !

ਉੱਪਰ ਅਸਾਂ ਨੇ ਸੰਖੇਪ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਹੁਣ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜਕੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਸਮੀਪਤਾ ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਖੋ "ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ! ਦਾਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾਂ ਵਿਸਾਰ, ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੁਖਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀ ਤੇਰੇ ਸੱਚੇ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਬਿਉਹਾਰ ਕਰੀਏ"। ਫਿਰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰ ਨ੍ਹਾਓ ਧੋਵੋ, ਬਸਤ੍ਰ ਵਗੈਰਾ ਪੈਹਰੋ॥

ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਆਕੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਓ, ਭਜਨ ਕਰੋ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦੇ ਭਾਉ ਨਾਲ ਉਸ ਮਹਾਂਨ ਪਿਤਾ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਹੜਾ ਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਪਰ ਬੈਹਸ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ

ਪੂਜਾ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਪੂਜਾ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਉ ਦਿਨ ਭਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰੇਂਹਦਾ ਚਾਂਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿਛੋਂ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਭਜਨ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੋ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਖੇ ਸੋਚੋ ਅਜ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਹੜੇ ੨ ਕੰਮ ਕਰਣੇ ਲੋੜੀਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਉਠਕੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਨਿਤ ਕਿਸੇ ਬਾਗ ਜਾਂ ਮਦਾਨ ਵਿਚ ਦੋ ਮੀਲ ਤਕ ਦੀ ਸੈਲ ਕਰੋ, ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਪੇਹਲਾਂ ਕਦੇ ਸੈਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾਂ ਜਾਓ, ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ। ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਧਰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਪਸ਼ਾਦ ਛਕੋ। ਇਸਦੇ ਬਾਦ ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਰੁਝੋ, ਇਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਨਿਰਣੇ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਆਦਿਕ ਅਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ॥

ਕਪੜੇ

ਪੈਹਰਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੈਲ ਕਰਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਭੀ ਜੇਕਰ ਬਣ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖਾਸ ਕਪੜੇ ਪੈਹਰੇ ਜਾਂਣ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਰਖਯਾ ਜਾਵੇ। ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਹਰ ਕੇ ਕਦੇ ਨਾ ਸਵੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਂਣ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਸਬੱਬ ਕਪੜਯਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਤਨਾ ਜਰੂਰ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

ਕਰੋ ਕਿ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਖ਼ਾਸ ਹੋਣ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਉਤਾਰ ਕਪੜਾ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੀ ਨਾਂ ਪੈਹਰੋ ਏਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਅਪਣੇ ਸਮੀਪੀ ਸਨਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਭੀ ਨਾ ਪੈਹਰੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਉੱਤਮ ਰਹੇਗੀ॥

ਖੁਰਾਕ

ਖੁਰਾਕ ਕੇਹੜੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਸਵਾਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਸਧਾਰਣ ਗੁਜਰਾਨ ਦੇ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਧਯਾਨ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਅਧਿਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਜੀਉਂ-ਦਾ ਰਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਮੰਦ ਤੇ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਰੋਗਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਅਕਲ ਮੱਧਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਰੁਪਯਾ ਪੈਸਾ ਭੀ ਖਰਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਵੈਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਭਰੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਜੀਉਣਾ ਦੁੱਭਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ॥

ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੋਵਾਰੀ ਖਾਓ, ਸਵੇਰੇ ਦਸ ਬਜਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਧਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਅਥਵਾ ਜਿਥੋਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਬਣ ਸਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਯਾਂ ਦਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਭੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਭੀ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂਪੇਟ ਬਹੁਤ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ॥

ਖੁਰਾਕ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਰੀ, ਨਾਂ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਦੁਧ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਚੀ ਭੀ ਨਾਂ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਿਝੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਬੇਹੀ, ਸੜੀ, ਬੁਸੀ ਚੀਜ਼ ਅਥਵਾ ਸੜੀ ਭੁਜੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਭੀ ਨਾਂ ਖਾਓ, ਅਜ ਕਲ ਜੋ ਆਦਮੀ ਸਮੇਂ ਕੁਸਮੇਂ ਮਠਿਆਈ,ਪੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਚੌਰੀਆਂ। ਵਗੈਰਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਭਾਰੀ ਭੁਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਕੰਮ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਚਾਹੋ ਸਭ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇ ਖਾਓ ਫਲ ਵਗੈਰਾ ਭੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਖਾਓ ॥

ਸਾਗ, ਭਾਜੀ

ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ । ਮਾਸ ਨਾਲੋਂ ਇਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬਲ ਅਤੇ ਗੁਣ ਹੈ । ਉਹ ਇਤਨਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਸਬੰਧੀ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਹਾਣ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਐਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਸੂਫੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਭੀ ਛਿਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਆਲਸਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰੇਹ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੋਧ ਭੀ

ਅਧਿਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਦੇ ਖਾਊ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਦੇਸੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਅਪਣੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਗ੍ਯਾਨਵਾਨ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਮਾਸ ਨੂੰ ਤ੍ਯਾਗ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਖਾਊ ਬਣੇਗੀ॥

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੂਣ ਤੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਬਾਹਲਾ ਵਧੀਕ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਉਮਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤਥਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਘਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯਥਾ ਯੋਗ ਰੁਚੀ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਫਲ!

ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਅੰਬਾਂ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸ੍ਵਰਗੀ ਫਲ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਅੰਬ ਗਈ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਬਾਂ ਵਿਚ ਲੰਗੜਾ ਅਤੇ ਬੰਬਈ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਅੰਬ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਉਜਾਗਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਓਹ ਮਿਠੇ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਓਹ ਇਤਨੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਤਨੇ ਕਿ ਦੇਸੀ ਮਿਠੇ ਅੰਬ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਬਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਅਧਿਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਬ ਪੰਜਾਬ ਦੇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਮਲਦੇ। ਅਵਧ, ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਮਿਰਜ਼ਾ ਪੁਰ ਵਗੈਰਾ ਦੀ

ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਅੰਬਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਚੂਪੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਬਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸੇਹਤ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅੰਬ ਚੂਪਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਦੁਧ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਪਾਣੀ!

ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਸੋਡਾਵਾਟਰ, ਲੈਮੋਨੇਡ, ਜਿੰਜਰੇਡ, ਲਾਈਮਜੂਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕਾਹਵਾ ਆਦਿਕ ਦੇ ਪਿਆਕ ਨਾਂ ਬਣੋ ਇਹ ਸਭ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਕੇਵਲ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਨਿਬਾਹ ਕਰੋ। ਸਾਫ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਜਲ਼ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਰ:–

'ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ
ਜਿਤ ਹਰਿਆ ਸਭ ਕੋਇ।

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਬਣ ਸਕੇ ਬਰਫ਼ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਪਾਣੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਯਾਸ ਮਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰੋਗਤਾ ਕੇਵਲ ਉਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ॥

ਇਹ ਦਸਣ ਦੀ ਅਸੀਂ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਮਨੁਖ ਦੀ ਡਾਢੀ ਵੈਰਨ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਇਸਤੋਂ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਮੇਹਦਾ (Stomach) ਬਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ, ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਆਂ, ਲਿੰਗਾਰ ਸ਼ਕਤੀਦਾ ਖੀਣ ਹੋਣਾਂ ਕੰਬਣ ਰੋਗ (Paralytic) ਪਾਂਡੂ ਰੋਗ (The Jaundic) ਰੁਕਤ ਪਿਤ (Discharge of blood)

ਵਗੈਰਾ ਸਭ ਇਸਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਬਰ-ਦਾਰ ਰਹੋ ਕਿ ਨਾਂ ਤੁਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੜਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਉਲਟ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਉੱਤਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁਲਕੇ ਭੀ ਇਸਦੀ ਗੱਲ ਮੂੰਹ ਨਾਂ ਕਦੋ, ਅਤੇ ਮਿਤ੍ਰ ਆਦਿਕ ਪਯਾਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਭੀ ਇਸ ਦਾ ਤਯਾਗ ਕਰਦੇ ਜਾਣ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਖਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾਂ ਅਪਣੇ ਜੀਉਂਣ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਵਖਾਉਂਣਾ ਹਰ ਬਾਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਓਹਨਾਂ ਪਰ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰ, ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੜਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਭਾਗਾਂ ਪਰ ਸ਼ੋਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ! ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਇਸ ਦੇ ਮੇਲ ਹੋਣੇ ਦਾ ਭਰਮ ਹੈ, ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂ ਕਰੜੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਭੀ ਸਹਾਰ ਲਵੇ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਕਦੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਨਾ ਲਾਵੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕੇ ਵਲੈਤੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਟਿੰਕਚਰਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਤਨੀ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚਾਹ ਦਾ ਵਰਤਨਾ

ਅਫ਼ਸੋਸ! ਸਾਡੇ ਜਾਤੀ ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇ ਦੀ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜਰਾਣ ਵਾਲੀ ਰੁਚੀ ਕਿਧਰ ਗਈ ਨਾ ਜਾਣੀਏ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਅਰਥ ਆਦਤਾਂ ਓਹ ਕਿਉਂ, ਅਪਣੇ ਗਲ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਡੇਰੇ ਜਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਘਿਣਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਸਨ ਅਜ

ਸਾਡੇ ਦੇਸੀ ਭਾਈ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਹ ਜੋ ਅੱਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ੨ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਭੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ। ਮਗਜ਼ ਨੂੰ ਚਕਰ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਰੂਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਅਤੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਾਉਪਣਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਜਾਂਦੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਨੂੰ ਬਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ॥

ਹੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪਿਆਕੋ! ਕੀ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ? ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ! ਫੇਰ ਕਿਉਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਭੀ ਗਜਾਨ-ਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਬੁਰੀਆਂ ਰੀਸਾਂ ਨਾਂ ਕਰੋ, ਅਪਣੀ ਜ਼ਾਤੀ ਸਾਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖੋ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਰਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਇਹ ਸਭ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ॥

ਭ੍ਰਸ਼ਟਾਚਾਰ (ਤਮਾਕੂ)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਭਾਈ ਸਗੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਵੈਦਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਦਾਰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡਾਢੀ ਵਿਖ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਜੋ ੨ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਕਠਨ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ <u>“ਨਿਦੇਤ ਭ੍ਰਸ਼ਟਾਚਾਰ” ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਸਿਆ ਹੋਇਆ</u>

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਵਨ ਵਾਸਤੇ

ਹੈ। ਨਿਰਬਲਤਾ ਆਲਸ, ਚਿੱਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਸਰਦੀ ਰੋਗ, ਜ੍ਹਿਭਾ (Gapirs) ਕੰਬਣ ਰੋਗ (Parodytic) ਅਪਾਚਣ, ਸ੍ਨਾਯੂ (ਆਜ਼ਾਯਰਈਸਾ, Atenden) ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਇਸੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਸਭ ਲੋਕ ਜਾਂਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਧਾਰਣ ਧੂੰਆਂ ਭੀ ਜ਼ੈਹਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤ ਉਸ ਤੋਂ ਨੇਤ੍ਰ ਹਿਰਦਾ, ਮਸਤਕ ਜਿਗਰ ਵਗੈਰਾ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜੇਹੜਾ ਧੂੰਆਂ ਇਕ ਜ਼ੈਹਰੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਪੇਂਡੂ ਕਵਿ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ:—

"ਕਹੈ ਤਮਾਕੂ ਮੈਂ ਬ੍ਰਿਜ ਨਾਰਿ। ਪ੍ਰਿਥਮੈਂ ਦਿਹੋ
ਕਲੇਜਾ ਜਾਰਿ। ਦੂਜੇ ਨਯਨ ਜੋਤਿ ਹਰਿ ਲੀਨ।
ਤੀਜੇ ਜਵਾਨ ਬੁਢ ਕਰ ਦੀਨ। ਚੌਥੇ ਮਾਗੂ ਦਿਆਂ
ਬਨਾਇ। ਜਿਸ ਸੇ ਉਸਕੀ ਦਰਿ ਘਟ ਜਾਇ। ਕਹੈ
ਤਮਾਕੂ ਯੇ ਗੁਣ ਮੋਰੇ। ਘੂਮੈਂ ਬੁਧੂ ਦਾਂਤ ਨਿਪੋਰੈ॥

ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ ਸਭ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜੇਹੜੇ ਲੜਕੇ ਤਮਾਕੂ (ਚਾਹੇ ਚੁਰਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ) ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਅਪਣੇ ਜੀਊਣ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਧਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਦੇ ਉੱਤਮ ਨਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਗਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਾਲ ਛੇਤੀ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਹਤ ਨਾਂ ਬਿਗੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਾ ਰਖੋ ਕਿ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸਦਾ ਫਲ ਭੋਗਣਾ

ਪਵੇਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ ! ਇਸ ਬਾਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਇਸਦੇ ਵਰਤਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਪੀ ਤੋਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਕੇ ਬਚਾਓ।

ਹੋਰ ਨਸ਼ੈਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਨਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਭ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਕਈ ਸਾਧ ਅਤੇ ਸੰਤ ਆਪਨੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲੰਕ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਗਿਆਨੀ ਮੂਰਖ, ਭੰਗੜ, ਗਾਂਜੜੀ, ਅਫੀਮੀ, ਚਰਸੀ, ਸੁਲਫਈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਔਗਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੀ ਗ੍ਰੈਹਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਕਲ ਟਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਕਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਮਨੁਖ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਇਨਾਂ ਨਿਰੇ ਭੇਖੀ ਤੇ ਮੂਰਖ ਸਾਧੂਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਲਵੇ। ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਗਾਂਜਾ, ਭੰਗ, ਚਰਸ ਪੀਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਮਹਾਤਮਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ:–

"ਭੰਗ ਭਖੇ ਬਲ ਬੁਧਿ ਕੋ, ਆਊ ਅਹਿਮਕ ਸੋਇ।
ਦੋ ਅਮਲਨ ਅਵਗੁਣ ਕਹਾਂ, ਗਿਆਨਵੰਤ ਨਰ ਜੋਇ।
ਅਵਗਣ ਕਹੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾ, ਗਿਆਨਵੰਤ ਸੁਨਿ ਲੇਹੁ।
ਮਾਨੁੱਖ ਸੇ ਪਸੂਆ ਕਰੈ, ਦ੍ਰਿਵਨ ਗਾਂਠ ਕੋ ਦੇਹੁ॥

ਭਾਵਾਰਥ—ਬੁਧਵਾਨਾਂ ਨੇ ਦੋ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਤਾਂ ਬਲ ਅਤੇ ਬੁਧ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਫੀਮ ਅਹਿਮਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੰਢ ਦਾ ਧਨ ਦੇਕੇ ਮਨੁਖ ਪਸੂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੇ ਏਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸ਼ਨਾਨ

ਇਹ ਅਖਾਵਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਖਾਕੇ ਪਛ-ਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨ੍ਹਾਕੇ ਨਹੀਂ ਪਛਤਉਂਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜਾਤਾਂ ਇਸ ਨੇਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਲਦੀਆਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀ ਇਸਨੂੰ ਸਦਾ ਤੋਂ ਪਾਲਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਯਾਂ ਨੇ ਭੁਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿੱਖਯਾ ਦਿਤੀ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੀ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਪਰ ਬੜਾ ਜੋਰ ਦਿਤਾਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਾਲਪਣ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਤੂਰ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੜਕਾ ਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੈਂਦਾ ਤਦੋਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਅਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੁਣ ਇਹ ਬਾਤ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਤਕ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਪੀ ਕੇ ਹਥ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਅਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਏ। ਪੈਹਲਾਂ ਇਸਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਰ ਇਹ ਸਭ ਅੱਜ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਆਲਸ ਮਾਰੀਆਂ ਮੂਰਖ ਮਾਂਵਾਂ ਦੀ ਬਰਕਤ ਹੈ!

ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਤਕ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਅਨੰਦ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦ ਮਨ ਹਿਰਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੇਹੜਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ॥

ਨ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਤੀਆਂ ਨੇ ਭੀ ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਸਿੱਖਯਾ ਲਈ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ ਹਮਾਮ ਬਹੁਤ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਭ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਮਾਮ ਦਾ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੀ ਔਖਯਾਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ੨ ਪਿੰਡ ਆਦਿਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੋ ਕੰਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸ਼ੁਧ ਪੌਣ ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਹਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਕੱਢਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਰੋਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਕਿਆਂ ਛੇਕਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਜਗਾ ਪਰ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇਚੈਨੀ, ਅਚਵਾਹੀ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਬਦਸੂਰਤੀ, ਫੋੜਾ, ਫੁਨਸੀ, ਧੱਦਰ, ਖੁਰਕ, ਕੋੜ੍ਹ, ਆਦਿਕ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਹੇ। ਹਵਾ ਔਣ ਜਾਣ ਦੇ ਨੱਕੇ (ਛੇਕ) ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਰ ਹਫਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਭੀ ਖੂਬ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਭੀ ਔਂਦਾ

ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਓਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਤ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਕੇ ਸੱਜਰੇ ਜਲ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤੋੜੀ ਹੋਸਕੇ ਬਹੁਤ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਸੱਜਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੌਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਰਤਣਾ

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਢੰਗ ਦਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਭੋਗ ਸਕੇ। ਜੋ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ, ਪੀਂਦੇ, ਸੌਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਔਖਧਾਂ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਬਣਾ ਰੱਖਣਾ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਭੁੱਲ ਹੈ, ਅਜ ਕਲ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਬਾਬੂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਥੋੜੀ ੨ ਬਾਤ ਪਰ ਦਵਾ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਬੜੇ ਹੀ ਮੂਰਖ ਹਨ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਫ਼ਸੋਸ ! ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਤ ਪਰ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ ਓਹ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਗਲੀ ਕੂਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਲਾਹੌਰੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖ ਲਵੇ। ਕੇਵਲ ਲਾਹੌਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ

ਇਹੋ ਦਿਖਾਉ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਬੇ ਸਮਝਾਂ ਦੇ ਖੀਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹਥ ਪਾਕੇ ਧਨ ਕੱਢਣਾ। ਲੋਭ ਵਾਲੇ ਹਕੀਮਾਂ, ਵੈਦਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕੱਲ ਹਰੇਕ ਗਲੀ ਅਤੇ ਮਹੱਲੇ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮੂਰਖ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮੂਰਖ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ। ਜਿਥੇ ਮਸਾਲੇ ਦਾਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਝਟ ਦਵਾ ਮੰਗਾ ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਰੂਪੀ ਪਾਪ ਦੇ ਡੰਡ ਤੋਂ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਲੋਭੀ ਹਕੀਮਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੈਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੇ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਮੂਰਖ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਰੋਗ ਭਯੰਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਸੱਜਨ ਪੁਰਖੋ ਇਸ ਅੰਧੇਰ ਦਾ ਕਿਤੇ ਠਕਾ-ਣਾ ਹੈ ਅਸੀ ਪੁਛਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਵਰਤਾਉ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅਸੰਜਮ ਅਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰ ਦੇ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੈ? ਕਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਦਾਚਾਰ ਦਾ ਅਭਯਾਸ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਨੇਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੰਗਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਸਦਾ ਭਲੇ ਚੰਗੇ ਰਹੋਗੇ।

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਪਿੰਡ ਇਕ ਹਕੀਮ ਆਇਆ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤਾਂਈ ਵੇਹਲਾ ਬੈਠਾ ਰਿਹਾ, ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਓਹ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ। ਇਕ ਦਿਨ ਹੈਰ ਨ ਹੋਕੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁਛਿਆ ਤੁਸੀ ਬਹੁਤੇ ਬੀਮਾਰ

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ? ਇਕ ਬੁਢੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਕਿ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਕੀਨ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਦੋਂ ਤਕ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜਦ ਥੋੜੀ ਭੁਖ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਾਂ ਛਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਆ ਬਣੇ ਤਦ ਸਾਡਾ ਵੈਦ ਹੀ ਨਿਰਲੋਭ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਇਤਯਾਦਿਕ। ਹਕੀਮ ਅਪਣਾ ਜਿਹਾ ਮੂੰਹ ਲੈਕੇ ਰੈਹ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਦ ਅਪਣੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਗਿਆ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿਤਾ ਕਿ ਇਸ ਥਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ॥

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ! ਕੀ ਤੁਸੀ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸ਼ਕਦੇ ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਮਨੁਖ ਆਜ਼ਾਦੀ ੨ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕਿਤਨੇ ਅਸਚਰਜ ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਸ੍ਵਾਧੀਨਤਾ ਭੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੈਦਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਹਥ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਦਸਾ ਹਕੀਮਾਂ, ਵੈਦਾਂ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾ ਲੈਂਦਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਓਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਸਦਾ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁਖੀ ਜੀਵਣ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੂਰ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਡਰਦੇ ਮਾਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਕੇਵਲ ਸੰਜਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀ ਭੀ ਸੰਜਮੀ ਬਣਕੇ ਸੁਖੀ ਬਣੋ॥

ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਲੋੜ ਆ ਬਣੇ ਤਾਂ ਦਵਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ

ਲਿਆ ਕਰੋ, ਦਵਾ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਸਹਾਯਕਾਰੀ ਬਣਾਇਆ ਕਰੋ ਪਰੰਤੂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦਾਸ ਨਾਂ ਬਣਾਇਆ ਕਰੋ।

ਉਮਰ ਵਧਾਉਣੀ !

ਪੂਰੀ ੨ ਉਮਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਭੋਗਣੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਅਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੇਹਲਾਂ ਹੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਬਰਸ ਬੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਂ, ਮੇਰੇ ਬਾਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਕੁਲਾਹਲ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਕੁਲਾਹਲ ਮੁਸਹਰ* ਨੇ ੧੨੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਅਸਚਰਜ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਕੁਲਾਹਲ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਾਸ ਸਦਿਆ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆ ਗਿਆ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕੀ ਤੁਸਾਂ ਨੇ ਅਪਣਾ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਉਸਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਹਾਂ ਸਰਦਾਰ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਤਬਾਰ ਨਾਂ ਆਇਆ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਦ ਭੇਜਿਆ, ਉਹ ਭੀ ਤੁਰਤ ਆ ਗਈ।

ਇਹ ਮਨੁਖ ਉਸ ਸਮੇਂ ੧੨੫ ਬਰਸ ਦਾ ਸੀ, ਚਾਰ ਸਾਲ਼ ਹੋਰ ਬੀਤ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਬਾਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁਣ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਜੀ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ "ਸ਼ਿਵਬ੍ਰਤਲਾਲ ਦਾ ਬਾਗ, ਪੁਰਾ ਕਾਨ੍ਹੂ

*ਇਕ ਜ਼ਾਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਗੋਆਂ, ਪੋਸਟ ਔਫ਼ਿਸ ਗੋਪੀਗੰਜ, ਜ਼ਿਲਾ ਮਿਰਜ਼ਾਪੁਰ"।

ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਸੰਜਮ ਹੈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਠਾਕੁਰ ਜਾਲਮ ਸਿੰਘ ਮੇਰੇ ਦਾਦੇ ੧੦੫ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਕੇ ਗੁਜ਼ਰੇ ਸਨ, ਓਹ ਇਸ ਕੁਲਾ-ਹਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ "ਇਹ ਨਾਮੁਰਾਦ ਜਟਾਊ ਦਾ ਭੁਰਾ ਹੈ" ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹੁ ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਕੁਲਾਹਲ ਦੇ ਦੇਖਦਿਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਪਰ ਓਹ ਬੁੱਢੇ ਹੋਗਏ ਸਨ ਅਰ ਕੁਲਾਹਲ ਹੁਣ ਭੀ ਵੈਸਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਬ੍ਰਿਛ ਪਰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਲਕੜੀਆਂ ਤੋੜ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚਕੇ ਅਪਣਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੀਰ ਵਾਂਙੂ ਸਿਧੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਧੌਲੇ ਹਨ, ਦੰਦ ਗਿਰ ਗਏ ਹਨ ਕਿੰਤੂ ਜਾੜ੍ਹਾਂ ਅਜੇ ਤਕ ਜਿਉਂ ਦੀਆਂ ਤਿਉਂ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਪੋਤ੍ਰੇ ਪੜਪੋਤ੍ਰੇ ਸਭ ਸਰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਬੁੱਢਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਣੌਡਾ ਕਿਸੇ ਗੋਚਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੌਲਾ ਸਕਾਰਨੇਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਬੜੀ ਸੀ ਜਦ ਉਹ ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਜਾਰਾਂ ਪੋਤ੍ਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੜਕੇ ਮੇਰੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਲਾਠੀ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਤਲਖੀ ਦਾ ਉਹ ਸੁਭਾਉ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਬ੍ਰਿਧ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਇਸਨੇ ਅਸੰਜਮ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਰੋਗੀ ਹੋਗਿਆ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਆਖ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀ ਦੋ ਬਰਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਨਾ ਜੀਉ ਸਕੋਗੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਆਪ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਿਹਾ

ਕਰੋ। ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਿਣੀ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਈ ਸਿਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਚਿਰ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜੀਊਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਸਠ ਬਰਸਾਂ ਤੋੜੀ ਇਸਨੇ ਅਪਣਾ ਅਹਾਰ ਕੇਵਲ ਅਧ ਪਾਊ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਇਤਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਸੀ, ਰੋਜ਼ ਸੈਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਇਸਤਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਿਸਤੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ॥

ਅੱਸੀ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਕਿ ਖਾਣ ਦਾ ਹਾੜ੍ਹਾ ਕੁਝ ਵਧ ਕਰ ਦਿਓ, ਇਸਨੇ ਕੁਝ ਵਧਾ ਦਿਤਾ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਇਸ ਲਈ ਫੇਰ ਘਟਾ ਦਿਤਾ। ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ੯੩ ਬਰਸ ਦਾ ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅਛੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਢਲਾਊ ਪਹਾੜੀਆਂ ਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਤ ਦੇ ਘੋੜੇ ਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਨਾਟਕ ਰਚਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਹਾਸੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹਨ। ਕਾਰਨੀਰੋ ਸੌ ਬਰਸ ਦਾ ਹੋਕੇ ਮਰਿਆ ਸੀ॥

ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਭੇਤ!

ਉਮਰ ਵਧਾਣ ਦਾ ਭੇਤ ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਸਦਾ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਚਪਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁਖ ਦਾ ਬਬੇਕ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀ ਕੇਵਲ ਸਮੇਂ ਪੂਰ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਕਰ ਇਸ ਬਾਤ ਦੀ ਧਿਆਨ

ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜੀਊਂਦਾ ਰੈਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ॥

ਅਹਾਰ ਬਹੁਤ ਨਾਂ ਖਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਅਧਿਕ ਜੀਵੋਗੇ, ਅਹਾਰ ਬਹੁਤ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਮਰ ਜਾਓਗੇ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕਣਕ ਨੂ ਵਿਸ਼ਨੂ ਭਗਵਾਨ ਪਾਸ ਜਾਕੇ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾਈ ਕਿ "ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬਦਲਾ ਲਵਾਂ" ਵਿਸ਼ਨੇ ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ "ਜੇਹੜਾ ਕੋਈ ਤੈਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾਲੋ ਅਧਿਕ ਖਾਵੇ ਤੂੰ ਉਸਨੂੰ ਖਾ ਲਿਆ ਕਰ" ਇਸ ਪੇਂਡੂ ਦੇਂਦ ਕਥਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਚਾਈ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ॥

ਸਟੇਰੀ ਸਾਹਿਬ ਲਿਖਦੇ ਹਨ 'ਜੋੜਭਬਿਸਲ ੧੦੯ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਕੇ ਮੋਇਆ, ਐਨਮੇਜਡ ੧੧੨ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਕੇ ਮਰੀ, ਜਾਨਸਟਲਸਟੂਨ ੧੨੭ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੋਯਾ, ਮਿਸਟਰ ਡਾਬਸਨ ੧੩੯ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਰਿਆ, ਪਾਲਬਰਲ ੧੦੬ ਬਰਸ ਦਾ ਸੀ ॥

ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਬਾਬਾ ਜਾਲਿਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ੧੦੫ ਬਰਸ ਦੇ ਹੋਕੇ ਮਰੇ, ਕੁਲਾਹਲ ਮੁਸਹਰ ਹੁਣ ਤਕ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ੧੩੯ ਬਰਸ ਦਾ ਹੈ। ਲਾਲਾ ਗੁਰਕਿਸ਼ੋਰ ੯੦ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਰੇ, ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਮਨੁਖੀ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਲਾਲਾ ਗੁਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਪਹਿਲੇ ਅਸੰਜਮੀ ਜੀਉਂਣ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸੇ ਪਿਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲਾ ਵਰਗਾ ਸੰਜਮ ਆ ਗਿਆ, ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਅਖੀਂ ਵੇਖੇ ਯਾਦਗਾਰ ਹਨ, ਇਥੇ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰ ਆਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ

ਰਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਧਕ ਸੀ ਇਹ ਸਭ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਬਿਨਾਂ ਬਿਆਹੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਨਸੀਬ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਨਾ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਣ ਤੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਤ ਰਖਦਾ ਹੈ! ਮਨੁੱਖ ਅਗਰ ਬੁਧੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਨੀਚ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਦਾਸ ਨਾਂ ਬਣੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧਕੇ ਕੁਵਾਰੇ ਪਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਦੇ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਆਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਬੁਧ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਇਹ ਬਚਨ ਸੋਨੇ ਦੇ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ "ਸਮਾਨ ਚਾਲ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਉਤਮ ਹੈ" ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਭੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ! "ਤਿਸ ਭੇਖਹਿ ਥਾਵਹੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਭਲਾ ਜਿਥੇ ਕੋ ਵਰਸਾਇ" ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਗਵਾਨ ਆਖਦੇ ਹਨ ਹੇ ਅਰਜਨ! ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜੋਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦ ਭੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿਃ—

"ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦਇਆ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤ। ਸੀਲ ਸੰਤੋਖ ਸਦਾ ਨਿਰਬਾਹਿਬੋ ਹ੍ਵੈਬੋ ਤ੍ਰਿਗੁਣ ਅਤੀਤ। ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਹੰਕਾਰ ਲੋਭ ਹਠ ਮੋਹਿ ਨ ਮਨਸਿਉ ਲਿਆਵੈ। ਤਬ ਹੀ ਆਤਮ ਤਤ ਕਉ ਦਰਸੈ ਪਰਮ ਪੁਰਖ ਕਉ ਪਾਵੈ"॥

ਇਹ ਬਚਨ ਕਿਤਨੇ ਕੀਮਤੀ ਹਨ। ਕਿਤਨੇ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਤਨੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹਨ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲਕੇ ਅਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਉੱਕਰ ਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਕੰਮ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾ ਮੰਗਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਰੋਗਤਾ ਧਨ, ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ !!

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੈਲ ਵਗੈਰਾ !

ਅਸਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜਰੂਰ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੇ । ਏਥੇ ਇਤਨਾ ਹੋਰ ਦਸਣਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਣ ਨਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਲ ਰੋਜ ਸੈਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਪਠਿਆਂ ਵਿਚ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਖੁਰਾਕ ਖੂਬ ਪਚੇਗੀ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਵੇਗੀ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁਥਰੀ ਪੌਣ ਮਿਲੇਗੀ ॥

ਜਿੱਥੇ ਫਿਰਨਾ ਤੁਰਨਾ ਅੱਛਾ ਹੈ ਓਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਗ ਵਿਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਣ ਦਾ ਕੰਮ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਮੈਂ ਖੁਦ ਭੀ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਜਦ ਮੈਂ ਚੁਨਾਰ ਵਿਚ ਹੈਡ ਮਾਸਟਰ ਸਾਂ ਤਦ ਮੈਂ ਮਕਾਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵੇਹੜਾ ਬਗੀਚਾ ਬਨਾ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਰੇਲੀ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵੇਹੜੇ ਨੂੰ ਗਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ,ਹੁਣ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਰਹਿੰਣ ਦੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਦੇ ਲਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਖੁਦ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਿੰਜਦਾ ਹਾਂ ਗੋਡੀ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ॥

ਘੋੜੇ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਭੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤਰਨਾ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਕਸਰਤ ਹੈ ਇਹ ਚੌਦਾਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਬਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਰਨ ਵਿਚ ਜੋ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਠਕ ਭੀ ਐਸਾ ਹੀ ਕਰਨ ॥

ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਸਦਾ ਵਾਂਝੇ !

ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਆਤਮ ਘਾਤ; ਕਰਦੇ ਹਨ ਸ਼ੋਕ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਊਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਨ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੌਕਸੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਤੇ ਬਿਅਰਥ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ?

ਹਰੇਕ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਜਰੂਰ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਇਸ ਨੇਮ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਿਰਧਨਤਾ ਦੇ ਸਭੇ ਦੁਖ ਹੁਣੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ॥

ਸਤਸੰਗ !

ਜਦ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਵੇਹਲ ਮਲੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਪਾਸ ਬੈਠੇ ਜੋ ਸੱਚੇ ਧਰਮਾ-ਤਮਾਂ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋਣ। ਸਤਸੰਗ ਇਸੇ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਅਤੇ ਠੰਢਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਉ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ

ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਗਮਤਾ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਤਸੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇ ਕਦੇ ਸਤਸੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਰਥਾ ਗਪੌੜ ਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਨਾਂ ਖੋਵੇ। ਅਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਕਥਾ ਵਾਰਤਾ ਕਰੋ। ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤ-ਕਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਫੇਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੋ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋ ਬਾਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਉੱਚੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੜ੍ਹਾਨਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਸਤਸੰਗ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਗੇ ਓਹ ਅਰੋਗਤਾ ਧੰਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀ (ਗਯਾਨ) ਤਿੰਨੇ ਈਸ਼੍ਵਰੀ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਤੋਂ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਪਦਾਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹ ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਵਿਖੇ ਚਿਰ ਕਾਲ ਤਾਈਂ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ॥

ਕਬੀਰ ਨਿਰਧਨ ਜਗਤ ਹੈ ਧਨਵੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕੋਇ।
ਧਨਵੰਤਾ ਸੋ ਜਾਣੀਐ ਜਾਂਕੇ ਸਤ ਨਾਮ ਧਨ ਹੋਇ॥

ਸਮਾਪਤਿ

ਪਤਾ-ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਔਖਧੀਆਂ!

(੧) ਸਫ਼ਰੀ ਦਵਾਵਾਂ ਦਾ ਬਕਸ ਕੀਮਤ ੪) (੨) ਪਲੇਗਨਾਸ਼ਕ ਰੂਹ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੩) ਦਮਾਦਮਨ ਰੂਹ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੪) ਸੂਲ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਫ਼ਾਰਾ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਰੂਹ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ।=) (੫) ਸੁਬ੍ਰਫੌਲਾਦ ਯਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਬੀਜ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥=) (੬) ਸਭਤਰਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਨਜ਼ਲਾ ਹਟੌਨ ਦੀ ੫੦ ਗੋਲੀਆਂ ॥) (੭) ਸਿਹਤ ਰਖਨ ਤੇ ਉਦਰ ਵਿਕਾਰ ਦਰਦਾਂ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਲਈ ਆਃਦਾਃਗੋਃ ੧੦੦॥=) (੮) ਅਚਰਜ ਤੇ ਅਮੀਰੀ ਜੁਲਾਬ ੫ ਖੁਃ ॥) (੯) ਹੈਜ਼ਾ ਸੰਨ ਦਸਤ ਉਲਟੀਆਂ ਸੱਪ ਦੀ ਜ਼ੇਹਰ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ੧੦੦ ਗੋਃ ॥।) (੧੦) ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਸੰਗ੍ਰੈਹਣੀ, ਹਟੌਨ ਦੀ ਸਿੱਧ ਗੋਃ ੫੦ ੧) (੧੧) ਸਭਤਰਾਂ ਦੇ ਤਾਪ ਹਟੌਨ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾਈ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ॥) (੧੨) ਕਬਜ ਕੁਸ਼ਾ ੫੦ ਗੋਃ ॥) (੧੩) ਦੱਦਰ ਖਾਰਸ਼, ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ੧ ਬੰਡਲ ॥) (੧੪) ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਦਾ ਮੰਜਨ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ।=) (੧੫) ਬੰਧੇਜਬਟੀ ੨੫ ਗੋਃ ॥) (੧੬) ਦੁਧ ਹਜਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ੫੦ ਗੋਃ ॥) (੧੭) ਗਰਮੀ ਦਾ ਜੋਰ ਹੌਲ, ਦਿਲ ਵਿਚ ਧੜਕਾ ਧਾਂਤ ਦਾ ਜਾਣਾ ਨਕਸੀਰ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਣੇ ਨੂੰ ੨੮ ਖੁਰਾਕ ॥=) (੧੮) ਨਕਸੀਰ ਨਾਸ਼ਨ ।) (੧੯) ਸੁਜਾਖ ਦੀ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈ ੧=) (੨੦) ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾ ੧॥) (੨੧) ਬੜਾ ਹੀ ਸਵਾਦੀ ਤੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਹਰਿ ਦੂਰਨ ੪੦ ਖੁਃ ।=) (੨੨) ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਦਾ ਦਾਰੂ ੧) ਤੋਲਾ (੨੩) ਜੂੰਆਂ ਮਾਰੂ ਤੇਲ ॥) (੨੪) ਚਮਜੂੰਆਂ ਨਾਸ਼ਨ ਤੇਲ ।) (੨੫) ਮਿਰਗੀ ਨਾਸਨ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈ ੨॥) (੨੬) ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ।–)

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ !

(੧) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਸਦਾ ਉਤਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਵਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੜਕਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ੨ ਹੀ ਦਵਾ ਵਰਤਨੀ ਹੈ ੩੦ ਦਿਨ ਦੀ ਚਾਰ ਰੁਪਯੇ (੨) ਪ੍ਰਦਰ ਅੰਤਕ–ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸਫੈਦ, ਪੀਲਾ, ਲਾਲ (ਲਹੂ ਦੀ ਤਰਾਂ) ਚਟ ਚਟਾ ਜੇਹਾ ਪਾਣੀ ਹਟੌਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੨੯ ਖੁਰਾਕਾਂ ੧) (੩) ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਸ਼ਪ ਸੁਧਾਰ–ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰਿਤੂ ਦਾ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹਟੌਣ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾਈ ਕੀਮਤ ੧॥) (੪) ਸਜੀਵ ਸੁਸ਼ਕ ਗਰਭ ਰਖਯਕ–ਅੰਦਰ ਗਰਭ ਦੇ ਸੁਕ ਜਾਵਨ (ਪਤ) ਦੇ ਫਿਰ ਹਰਾ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੨) (੫) ਸੁਖ ਪ੍ਰਸੂਕਰ ਤੇਲ–ਬੱਚਾ ਜਨਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਖ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਉਤਪਤ ਹੋਜਾਵੇਗਾ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ੧) (੬) ਪ੍ਰਸੂਤ ਰੋਗ ਹਰ–ਜਚਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਦਰਦਾਂ, ਖਾਂਸੀ, ਅਫਾਰੀ, ਦਸਤ, ਮਰੋੜ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੨੧ ਖੁਰਾਕ ॥)

(੭) ਦੁਗਧ ਪ੍ਰਵਾਹਿਨ ਗੁਟੀ–ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਦੁਧ ਵਧਾਵਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੧॥) (੮) ਮਿਤ੍ਰ ਵਤਸਾ ਗੁਟੀ–ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਠਰਾਹ) ਹਟੌਣ ਅਰਥਾਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਗਰਭ ਦੀ ਰਖਯਾ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੫) (੯) ਗਰਭ ਬੰਧਨ ਬਟੀ–ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਪਰ ਥਲੀ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਗਰਭ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਇਛਾ ਹੋਵੇ ਹਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀਮਤ ੫ ਗੋਲੀ ੨॥) (੧੦) ਰਜ ਕਾਰਕ ਬੰਦ ਰਿਤੂ ਦੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੀਮਤ ੧॥) (੧੧) ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਾਣ ਰਖਯਕ–ਰਿਤੂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤੀ ਸਿਧ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੀਮਤ ੨) ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਇਛਾ ਵਾਸਤੇ ਅੱਡ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਕੇ ੧ ਫ਼ਾਰਮ ਮੰਗਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ–

ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

(੧) ਬਾਲਰਸ–ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟਾਵਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਦੀ ਸੇਹਤ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੨) (੨) ਬਾਲ ਅੰਮ੍ਰਤ ਰੇਚਨ–ਬਾਲਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਤਮ ਜੁਲਾਬ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੧) (੩) ਬਾਲ ਅੰਮ੍ਰਤ ਫਕੀ–ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਘੰਡੀ, ਦਸਤ, ਦੁਧ ਦਾ ਸੁਟਨਾ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ੧ ਤੋਲਾ।) (੪) ਬਾਲ ਸੁਧਾ ਫਕੀ–ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਤਪ, ਬੋਝ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਗੈਰ੍ਹਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ੧ ਤੋਲਾ।) (੫) ਬਾਲ ਦ੍ਰਿਗ ਰਖ੍ਯਕ ਦਾਰੂ–ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਨ ਅਤੇ ਲਾਲੀ, ਰੋਹੇ, ਗਿਦ, ਚੁੰਧਿਆਈ ਵਗੈਰਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ੧ ਤੋਲਾ।) (੬) ਡਬਾ ਨਾਸ਼ਨ ਗੋਲੀਆਂ–ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ੫੦ ਗੋਲੀ ੧) (੭) ਟਿਕੀਆਂ ਹਮਦਰਦ ਬਚਗਾਨ–ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਤ ਦੇ ਤੁਲਜ ਹਨ ੧੦੦ ਦਾ ੧।) (੮) ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ੧ ਡਬਾ ॥) (੯) ਮੁਖ ਪਾਕ ਰਿਪੁ ਸੁਧਾ–ਮੂੰਹ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਛਾਲੇ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ।) (੧੦) ਜੂੰਆਂ ਮਾਰੂ ਤੇਲ–ਜੂੰਆਂ, ਲੀਖਾਂ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੧੧) ਅਰਾਰੋਟ੧ਡਬਾ ॥)(੧੨) ਕਾਰਨ ਫਲੋਰ ੧ ਡਬਾ॥) (੧੩)ਸਾਗੂਦਾਨਾ ੧ ਡਬਾ॥) (੧੪)ਰਕਤਵਿਕਾਰ ਹਰ ਤੇਲ ਸਭਤਰਾਂ ਦੇ ਘਾਵ,ਫੁੰਨਸੀਆਂ,ਜ਼ਖਮ,ਫੋੜੇ,ਰੀਜ,ਪਾਕਾਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ।) (੧੫)ਬਾਲਕਾਂਵਾਸਤੇ ਖੰਡ੍ਰ ਦੇ ਰੌਗਨ ਵਾਲੀਆਂਇਕ ਇਕਤੇ ਅਧ ਅਧ ਗ੍ਰੇਨਦੀਆਂ ਕੁਨੀਨ ਦੀਆਂ ਟਿਕੀਆਂ ਕੀਮਤ ੧੦੦ ਦੀ ॥=) ਤੇ ॥।)

ਵਡੀ ਫਹਿਰਿਸਤ,ਅਡ ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ। ਸਭ ਦਵਾਈ, ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ–ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨਤਾਰਨ(ਪੰਜਾਬ)

ਫੇਰ ਸੱਚ ਤੇ ਅਟੱਲ ਹੈ!

ਕਿ ਤਦ ਤਕ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਭੀ ਉੱਨਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇਸ਼ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨਾ ਪੁਚਾਯਾ ਜਾਵੇ! ਜਿਸ ੨ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਕੌਮ ਨੇ ਉਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉੱਨਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਕੌਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਸਾਡੇ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਓਹ ਉਲਟੇ ਰਾਹ ਪਏ ਹਨ ਜੋ ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵੱਲ ਥੋਹੜੇ ਗਿਣੇ ਮਿਥੇ ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਓਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ! ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤ੍ਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ! ਜਦ ਤਕ ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਕਠਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਣਹੋਣੀ ਹੈ! ਕੋਈ ਭੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤਦ ਤਕ ਉੱਨਤ ਨਹੀਂ ਹੋਸਕਦੀ ਜਦ ਤਕ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨ (ਪੁਸਤਕ,ਪੱਤ੍ਰ ਆਦਿ) ਉਸ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲਨ, ਸੋ ਹਰ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਹਿਤੂ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ੨ ਹੋ ਸਕੇ 'ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ' ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰੇ, ਇਨਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਏਸ 'ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ' ਦਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ! ਜੇ ਦੇਸ਼ ਅਰ ਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹਿਤਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਯਾ ਤਦ ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕ ਸੁੰਦਰ ੨ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਮੋਤੀ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਤੇ ਜਾਣਗੇ! ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੱਤ੍ਰ ਅੱਗ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਦੇਖੋ, ਖਰੀਦਾਰ ਬਣੋ ਅਰ ਬਣਾਓ।

ਦਾਸ—ਮੋਹਨਸਿੰਘ ਵੈਦ ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਮਾਲਕ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ— "ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ"
ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

(੪੪) ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਦੇ ਸੁਧਾਰਕ ਅਤੀ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ!

(੧)ਆਤਮ ਸੁਧਾਰSelfCulture ਦੀ ਉਲਥਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਖਯਾ ਦੇਵਨ ਦੇ ਢੰਗ।–) (੨) ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੁਰ(Pleasure of life)ਦਾ ਉਲਥਾ।) (੩) ਸ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕੁਲਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਸਿਖਯਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ॥) (੪) ਵਪਾਰ ਸਿਖਯਾ–ਵਪਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਢੰਗ ਤੇ ਗੁਝੇ ਭੇਦ।–) (੫)ਆਤਮ ਵਿਦਯਾ ਦਾ ਗੁਰ–ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਅਤੇ ਭੂਤ ਵਿਦਯਾ ਦੇ ਗੁਝੇ ਭੇਦ ਤੇ ਨਿਯਮ।) (੬)ਸੰਦੂਕ ਦਾ ਮੁਰਦਾ–ਜਾਸੂਸੀ ਨਾਵਲ ਵਿਧਵਾ ਦੀ ਰਖਸ਼ਾ ਕਰਨੀਆਂ ਦੇ ਫਲ ਆਦਿ =) (੭) ਭੁਲ ਭੁਲੱਯਾਂ–ਸ਼ੇਕਸਪੀਅਰ ਦੇ (Comady of Errors) ਨਾਟਕ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ–) (੮) ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਪਾਵ =) (੯) ਇਸਤ੍ਰੀ ਧਰਮ ਸਿਮ੍ਰਤੀਸਾਰ ਪਤਿਬ੍ਰਤ ਧਰਮ ਮੰਡਨ ਤੇ ਪਖੰਡ ਖੰਡਨ =) (੧੦) ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਰਪਨ–ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਅਫਸਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਢੰਗ =) (੧੧) ਦਾਹਿਣਾ ਮੰਗਣ ਦੇ ਔਗਣ–ਬੜੀ ਹੀ ਸਿਖਯਾ ਤੇ ਦਰਦ ਭਰੀ ਵਾਰਤਾ)॥ (੧੨) ਅਨੇਕ ਇਲਾਜ ਦਰਪਨ)॥ (੧੩) ਸੁਸ਼ੀਲਾ ਨੂੰਹ ਕੁਲਹਿਣੀ ਸੱਸ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਨਨਾਣ ਤੇ ਕੁਟਿਲਾ ਨੂੰਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।) (੧੪) ਰਾਮਿੰਦਰ ਕੌਰ–ਇਕ ਪਰੇਮੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮਣ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਵਾਰਤਾ =) (੧੫) ਸੁਭਾਗ ਕੌਰ ਬੜੀ ਹੀ ਸਵਾਦਲੀ ਤੇ ਸਿਖਯਾ ਭਰੀ ਨਾਵਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ।) (੧੬) ਸੰਛੇਪ ਸੰਪਤੀ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ–ਧਨ ਕਮੌਣ ਜੋੜਨ ਵਧੌਣ ਤੇ ਵਰਤਨ ਦੇ ਢੰਗ।=) (੧੭) ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼–ਸ਼ਰੀਰ ਮਨ ਆਤਮਾ ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ।=) (੧੮) ਕਮਾਈ ਦੀ ਬ੍ਰਕਤ ਇਕ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਲਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਢੰਗ।) (੧੯) ਸ਼ੇਰ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ–ਦੀਨ ਰਖਿਆ ਡਾਕੂਆਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਜਾਸੂਸ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ =) (੨੦) ਉਪਦੇਸ਼ ਦਰਪਨ ੨੦੧ ਚੁਟਕਲੇ ਰੂਪ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ।–) (੨੧) ਅਧਾਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਸੰਤਾਨ ਸਿਖਯਾ।) (੨੨) ਇਲਾਜ ਦੇਵਦੂਆ।) (੨੩) ਸਰਪ ਵਿਖ ਚਿਕਿਤਸਾ–) (੨੪) ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ =) (੨੫) ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ The use of life ਦਾ ਉਲਥਾ ॥) (੨੬) ਮਨੁਖ ਕਰਤੱਵ (Duties of man) ੧ ਭਾਗ ਦਾ ਉਲਥਾ॥) (੨੭) ਮਹਾਂਦਾਨੀ ਰਾਜਾ ਭੋਜ–ਉਪਕਾਰ ਨਿਰਵਾਰਨ ਤੇ ਪਾਤ੍ਰ ਕੁਪਾਤ੍ਰ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇ ਫਲ =) (੨੮) ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਬੀਰ–ਕੰਗਾਲ ਤੋਂ ਲਾਖਾਂ ਪਤੀ ਤੇ ਮੂਰਖ ਤੋਂ ਵਿਦਵਾਨ ਹੋਵਨ ਦੇ ਢੰਗ।) (੨੯) ਬ੍ਰਿਤਪਾਲ ਦੀ ਬਰਕਤ =) (੩੦) ਗ੍ਰਿਹ ਸਿੱਖਯਾ–ਘਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼।) (੩੧) ਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮਣ ਬਨਬਾਸ–ਇਕਠ ਦੰਪਤੀਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਵਿਛੜਿਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ। (੩੨) ਬਾਲ ਸੁਧਾਰ–ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਹਿਤ ਦੀ ਸਿਖਯਾ)॥ (੩੩) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਮਨ–ਪਲੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ, ਇਲਾਜ ਤੇ ਬਚਨ ਦੇ ਉਪਾਵ।–) (੩੪) ਸੁਖਵੰਤ ਕੌਰ–ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਹੀ ਨਰਕ ਤੇ ਸੁਰਗ–)॥ (੩੫) ਬਾਲ ਵਿਵਾਹ ਦੇ ਦੁਖੜੇ [illegible] ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਭਰੇ [illegible]) (੩੬) ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਜੋ ਅਜ ਕਲ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ =)

ਮੈਨੇਜਰ ਸੁਦੇਸ਼ [illegible] (ਪੰਜਾਬ)

ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਦਾ ਇਲਾਜ!

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਡੰਗੇ ਹੋਏ, ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ!

ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਉੱਤਰ!

ਵੱਡੀ ਦਯਾਨਾਲ ਦੇਵਨ ਵਾਲੇ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਧੀਆਂ ਦੀ ਉਪਜ!

ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਕੁਲ, ਅਤੇ ਘਰਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਏਤਨੀ ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਜਿਨੀ ਕਿ ਉੱਤਮ ੨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ!

ਚੰਗੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਸਿਖਾਣ ਤੇ ਕਦੇ ਨ ਗੁਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ!

ਉਸਤਾਦ ਕੇਵਲ ਹਾਂ! ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਕਦੇ ਨਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ!

ਅੱਜ ਕਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸ੍ਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਅਪਣੇ ਅਵਗੁਣ ਪਰਖਣ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ!

ਭੀ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਗੁਲਦਸਤੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ!

ਅਜਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾਤੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਥੀਂ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ!

ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਾਕੇ ਤਥਾ ਗੰਦੀ ਮੰਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਛੱਡਕੇ ਚੁਰਾਸੀ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ!

ਏਸਤੇ!

ਤਨ, ਮਨ, ਆਤਮਾਂ, ਧਨ, ਸੰਤਾਨ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੰਗਵਾਕੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ ਸੁਣਾਓ!

ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਮਾਲ !

(੧) ਤਾਪ ਵੇਖਣ ਦੇ ਯੰਤ੍ਰ (ਥਰਮਾ ਮੇਟਰ) ਬੜੇ ਹੀ ਵਧੀਆ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਏ ਹੋਏ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ੧॥) ੧ ਮਿੰਟ ਦਾ ੨) ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਦਾ ੩) ਸੌ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ੧ ਮੁਫਤ। (੨) ਮਠਾਈਓ (ਖੰਡ) ਦਾ ਸਤ—੧੨ ਸੇਰ ਪਕੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਮਿਸ੍ਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ੧)। (੩) ਹੈਜ਼ਾ, ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਪੇਚਸ਼, ਦਰਦਾਂ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਣ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾਈ ਕੰਡ੍ਰੋਰੋਡੀਨ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੪) ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਦੁਧ ਪਰਖਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਲਾਟੂ ੨)। (੫) ਗੋਲੀਆਂ ਕੁਨੀਨ ਰੌਗਨੀ ਅਧ ਗ੍ਰੇਨ ੧੦੦ ਦੇ ।॥) ਇਕ ਗ੍ਰੇਨ ੧੦੦ ਦੇ ।॥=) ਦੋ ਗ੍ਰੇਨ ੧੦੦ ਦਾ ੧।)। (੬) ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭਿੜ ਬਿਛੂ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਡੰਗ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੭) ਫੌਲਾਦੀ ਗੋਲੀਆਂ—ਤਾਕਤ ਦਾ ਬੀਜ ੧੪੪ ਦੇ ੧॥) (੮) ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਨ ਸਿਧ ਤੇ ਅਚਰਜ ੧੫ ਪੁੜੀਆਂ ॥)। (੯) ਲਿਟਲ ਲਿਵਰ ਪਿਲਜ਼—੧ ਖਾਓ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਮਾ, ੨ ਖਾਓ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਪਖਾਨਾਂ, ੩ ਖਾਓ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ, ੪ ਖਾਓ ਤਾਂ ਦਸਤ ਆਵੇਗਾ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੧)। (੧੦) ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਪਨ ਹਟੌਨ ਤੇ ਤਾਕਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ੪੦ ਗੋਲੀਆਂ ੨)। (੧੧) ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧੌਨ ਤੇ ਦਾਗ ਧਬੇ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁਸਨ ਅਫਜ਼ਾਂ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥)। (੧੨) ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਸੁਰਮਾਂ ਬੇਨਜ਼ੀਰ ੧ ਤੋਲਾ ੧)। (੧੩) ਵਲੈਤੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੈਂਚੀਆਂ ਵਟੇ ੧) ਤੋਂ ੪) ਤਕ। (੧੪) ਥਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਚੋਣ ਦੇ ਯੰਤ੍ਰ ੧) ਤੋਂ ੫) ਤਕ ਦੇ। (੧੫) ਬਨਾਵਟੀ ਅਖਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਜੇਹੀਆਂ ਹਨ ੨) ਤੋਂ ੭) ਤਕ ॥ ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਮਾਲਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਪਨੀ ਤਰਨਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

[illegible]!

ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹਥ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੀ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਕਈ ਸਜਨ ਰੋਗ ਗ੍ਰਹਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਸੰਤਾਨ ਰੂਪੀ' ਫਲ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਰੇਹਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਭਾਣਾ ਹੀ ਮੰਨ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਔਲਾਦ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹਮਲ ਦਾ ਗਿਰ ਜਾਣਾ ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਔਲਾਦ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਭੀ ਇਕ ਭਯਾਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸਭ ਪ੍ਰਾਣ ਧਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਡਿਆਈ (ਬੁਧੀ) ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਜੋ ਬੁਧੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆਉਣ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਈ ਬ੍ਰਿਛ ਜਾਲ ਆਦਿਕ ਪੈ ਜਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਲ ਤੋਂ ਹੀਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਂਗ ਵਗੈਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਫਲ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸੰਤਾਨ ਰੂਪੀ ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਮਨੁਖ ਜਨਮ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਭੀ ਇਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਸ ਵਾਸਤੇ ਔਖਧੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਧਰਮ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ, ਇਸ ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਭੀ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ 'ਰੋਗ ਘਟੈ ਕਿਛ ਔਖਧ ਖਾਇ' ਸੋ ਦਵਾਈ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਬ੍ਰਿਧੀ ਵਾਸਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਨ ਨਾ ਹੋਣ (ਬੰਧਯਾ) ਦੇ ੧੬ ਭੇਦ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਤੇ ਨੌ ਭੇਦਾਂ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਦੋਖ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਦਸੇ ਹਨ। ਸੋ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਜਿਨਾਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਚਿਠੀ ਭੇਜਕੇ ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਇਕ ਫਾਰਮ ਛਪੀ ਹੋਈ ਮੰਗਵਾ ਲਓ, ਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ [illegible] ਮਨੋਰਥ ਕਰਨ॥

ਚਿਠੀ ਭੇਜਨ ਦਾ ਪਤਾ—

ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਸਾਡੇ ਏਜੰਟ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮ

(ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮ)

(੧) ਏਜੰਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਤਵੰਤੇ ਸਜਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਭੇਜਣੀ ਪਵੇਗੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵਿਚ ਜੋ ਲਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਉਸਦਾ ਫਾਰਮ ਮੰਗਾਣ ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੇਜ ਦੇਵਾਂਗੇ (੨) ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ੨੫) ਪੰਝੀ ਰੁਪਏ ਸੈਂਕੜਾ ਕਮੀਸ਼ਨ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਵਿਕਰੀ ੧੦੦) ਸੌ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਏਸਤੋਂ ਵਧ ਦੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਦ ੩੦) ਸੈਂਕੜਾ ਕਮੀਸ਼ਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (੩) ਏਜੰਟ ਹੋਵਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ੧੫) ਨਕਦ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੇਜਣੇ ਪੈਣਗੇ ਇਹ ਰੁਪਏ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਰਹਿਣਗੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ੨੫) ਦਾ ਮਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚ ਤੇ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿਵਾਂਗੇ ਜੋ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ (੪) ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਨ ਵਿਕੇ ਏਜੰਟ ਵਾਪਸ ਜਾਂ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਸੋ ਜਿਉਂ ਕੀ ਤਿਉਂ ਦੇ ਮੋੜ ਜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਖਰਚ ਏਜੰਟ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਹੋਵੇਗਾ (੫) ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ੨੫) ਦਾ ਮਾਲ ਜੋ ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਏਜੰਟ ਦੇ ਨਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਓਹ ਪੱਕੀ ਵਿਕਰੀ ਵਿਚ ਉਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਣਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਏਜੰਟ ਦੇ ਜੋ ੧੫) ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹਨ ਓਹ ਵਿਕਰੀ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ੧੦) ਸਾਡੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ੬।) ਕਮੀਸ਼ਨ ਕੱਟਕੇ ਬਾਕੀ ੩।।।) ਮੰਗਾ ਹੋਵਨ ਤੇ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ (੬) ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਜੋ ਏਜੰਟ ਹੋਰ ਮੰਗਵਾਵੇਗਾ ਉਸਦਾ ਮੁਲ ਮਨੀਆਡਰ ਦੁਵਾਰਾ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੇਜਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਹ ਮੁਲ ੧੦) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਵਨ ਤੇ ਖਰਚ ਅਸਾਂ ਪਾਸੋਂ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਜੇ ੧੦) ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਵੇ ਤਦ ਪੈਕਿੰਗ ਡਾਕ ਖਰਚ ਆਦਿ ਏਜੰਟ ਦੇ ਜ਼ੁੰਮੇ ਹੋਵੇਗਾ (੭) ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੇਲ ਦਾ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ (੮) ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਜ਼ਾਮਨੀ ਦੇਵਨ ਵਾਲ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਪਰੋਨੋਟ (ਰਸੀਦ) ਲਿਖ ਦੇਵਨ ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ਗੀ ਰਕਮ ਵਸੂਲ ਕਰਨ ਦੇ ਭੀ ਮਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (੯) ਜੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪਤੇ ਅਪਣੀ ਫਹਿਰਿਸਤਾਂ ਵਿਚ ਦੇਵਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਰਖਿਆ ਜਾਊ (੧੦) ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਰੱਖਣਾ, ਤੋੜਨਾ ਜਾਂ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਦਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਥ ਹੋਵਨਗੇ॥

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)